

vie privée forme

SPECIAL RUNNING

L'été qui approche vous donne envie de rechausser vos baskets ? Motivation, échauffement, bon rythme et équipement... A vos marques, prêtes, courez !

L'AVIS DU DOC

Stéphane Cascua, médecin du sport à Paris, nous donne les trois règles d'or d'une bonne reprise :

1. Consulter pour un bilan médical initial : le médecin recherche alors les signes fonctionnels cardiovasculaires (douleurs dans la poitrine, palpitations, malaises...) et passe en revue l'appareil locomoteur (articulations, dos...).
- Après la ménopause, il ajoute une épreuve de force.
2. Ne pas vouloir tenir à tout prix quand on est essoufflée. Si ça arrive, on stoppe la course et on marche.
3. Ecouter ses douleurs éventuelles. Si l'une d'elles résiste à 10 minutes de « dérouillage », c'est signe qu'il faut consulter.

■ Le Dr Cascua est l'auteur de l'ouvrage : « Le sport est-il bon pour la santé ? » (Poche, réédition). Son site : www.sportsante.info

COMMENT S'Y METTRE ?

Cécile Bertin, auteure de « Courir au féminin » (éd. Leduc.s) et joggeuse confirmée*, nous dévoile les 5 étapes d'un retour en piste réussi.

Planifier sa reprise

Dès le début, on fixe trois séances de 10 à 15 minutes par semaine, durant lesquelles on alterne course et marche. Mieux vaut en effet débiter mollo, pour laisser au corps le temps de se réhabituer à l'effort. Ainsi, on évite les blessures.

Le bon réflexe : chaque semaine, rallonger les séances de 2 à 3 minutes.

L'astuce : emporter un chrono. Car on a le droit de marcher, mais 1 minute, pas plus ! Sinon, on ne redémarre pas.

Choisir des aliments qui boostent

Légumes, graines, féculents et, bien sûr, poisson, viande, œufs... Adopter un régime équilibré facilite la reprise de l'entraînement. Le bon dosage : une moitié de l'assiette pour les légumes, un quart pour les protéines et un quart pour les féculents.

Le bon réflexe : en plus des trois repas quotidiens, s'offrir une collation à 11 heures. Indispensable si l'on jogge pendant la pause déjeuner. **L'astuce** : manger des pâtes au dîner si l'on prévoit de courir le lendemain matin, avant le petit dej. Pas de panique : ça ne fait pas grossir !

S'entourer de gens motivés

Les quinze premiers jours, il faut s'accrocher. Le mieux est donc de courir avec



une course et on s'achète même un dossard.

Le bon réflexe : surfer sur les sites qui répertorient les compétitions organisées chaque semaine dans le pays

(www.odyssea.info, www.le-sportif.com, www.courirenfrance.com...).

L'astuce : se renseigner sur le temps du participant arrivé le dernier lors de l'édition précédente. S'il correspond à une performance que l'on est capable de réaliser, on fonce. Sinon, on zappe. Parce qu'il n'y a rien de pire que de terminer un parcours 20 minutes après tout le monde !

Varié les plaisirs

Pour prévenir la lassitude, on adopte une discipline complémentaire du running : yoga, vélo ou natation.

Le bon réflexe : après quelques semaines d'entraînement, quand on sent qu'on a repris le rythme, on remplace l'une des séances hebdo de course par un tour de vélo ou une séance de natation. **L'astuce** : s'autoriser de temps en temps une séance de stretching, ça fait du bien aussi !

* Elle a couru 7 marathons sur 7 continents en 80 jours ! Du coup, elle rejoint le prestigieux Seven Continents Club, qui regroupe les marathoniens ayant bouclé une course sur chaque continent, Antarctique inclus. Tous les détails de son aventure sur le site www.cecileatourdu monde.fr

AVEC OU SANS POUSETTE ?
PLUTÔT SANS ! COURIR DOIT RESTER UN MOMENT PERSO, OÙ L'ON NE S'OCCUPE QUE DE SOI. SI L'ON EMMÈNE SON BÉBÉ DANS SA POUSETTE, ON S'OBLIGE À LE SURVEILLER, À ÉVENTUELLEMENT MODIFIER L'ITINÉRAIRE PRÉVU, À DEVOIR S'ARRÊTER SUBITEMENT...

un(e) ami(e) qu'on aura plaisir à retrouver.

Le bon réflexe : ralentir quand on est trop essoufflée pour papoter.

L'astuce : créer une bande de motivé(e)s. Et se fixer un objectif commun : « A la fin du mois, on sera capables de faire trois tours de parc ! »

S'inscrire à une compétition

Au bout de trois mois d'entraînement, on est prête pour s'aligner dans des starting-blocks. Sans attendre, on choisit

SPÉCIAL RUNNING

TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

Un bon vendeur doit analyser votre foulée. Trois possibilités.

- ✓ Foulée universelle : vos pieds ne basculent ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur lorsque vous courez.
 - ✓ Foulée pronatrice : vos pieds penchent vers l'intérieur ; dans ce cas, vous avez aussi (probablement) les genoux en « x ».
 - ✓ Foulée supinatrice : vos pieds vont vers l'extérieur ; alors, vos jambes sont peut-être aussi arquées.
- Dans tous les cas, l'usure des semelles permet d'avoir la réponse en un clin d'œil... Si un doute persiste, demandez l'avis d'un podologue.

COMMENT S'ÉQUIPER ?

Textiles adaptés, semelles de compè', accessoires techno... tout pour jogger efficace et confort.

Des baskets high-tech

Le but : être parfaitement adaptées au type de déroulé des pieds (cf. encadré ci-contre) et à l'entraînement (sur bitume, sur sentier, etc.). Le top ? Avoir deux paires : quand l'une sèche, l'autre travaille.

Notre shopping

- ✓ Pour des pieds lookés : la Zoom Start+ 2009 de chez Nike. Noir very chic. 100 €.
- ✓ Pour des pieds légers : l'Adizero de chez Adidas (205 g). Elle est géniale pour les expérimentées. 115 €.
- ✓ Pour des pieds au sec : la Gel Noosa Tri de chez Asics. Ses matériaux intérieurs permettent de courir sans chaussettes ! 130 €.

Des sous-vêtements techniques

Le but : limiter les mouvements des seins, éviter les démangeaisons (gaffe aux coutures !), rester en place pendant l'action.

Notre shopping

- ✓ Pour les poitrines XS : une brassière. La Run'line de chez Zsport est très bien. 43 €.
- ✓ Pour les autres poitrines : un soutien-gorge. On aime ceux de chez Shock Absorber (pour la course, choisir un niveau d'impact 3). 46 €.
- ✓ Et pour le bas ? Un string, un boxer ou une culotte, c'est



comme on veut, mais dans tous les cas, on choisit une pièce sans couture ! Dispo dans tous les rayons « running », même ceux des hypermarchés.

Un top respirant
Le but : ne pas être trop long à sécher, donc surtout ne pas être en coton !

À LIRE

« COURIR POUR LES NULS »,
DE TERE STOUFFER DRENTH
ET PHILIPPE MAQUAT (ED. FIRST).
PLUS QU'UN LIVRE,
UNE BIBLE !

Notre shopping

On aime la sélection pointue de la boutique Marathon (26, rue Léon-Jost, Paris-17^e et www.boutiquemarathon.com). On y trouve des modèles Nike, Reebok, Mizuno, Odlo, Skins, etc. A partir de 20 €.

Des chaussettes adéquates

Le but : être adaptées aux conditions météo (donc à la

saïson), n'avoir aucune couture, mais des renforts au talon (ça évite les ampoules). Et, surtout, ne pas tire-bouchonner sur la cheville une fois enfilées.

Notre shopping

Les modèles de la marque Raidlight (www.raidlight.com) ont fait leurs preuves. A partir de 12 €.

Des accessoires futés

Le but : faciliter l'entraînement, booster les performances, décupler la motivation.

Notre shopping

- Outre l'incontournable Mp3...
 - ✓ Une ceinture porte-bidon. Ultra pratique pour boire pendant l'effort. Décathlon. A partir de 8 €.
 - ✓ Un « Music Sport Shirt », avec pochette pour Mp3 et écouteurs intégrés au col ! www.o2creation.com. 43,50 €.

- ✓ Un chrono. A partir de 10,50 € chez Go Sport.

Et enfin... LE truc des pros

Du savon sans rinçage : indispensable pour celles qui courent à l'heure du dej et qui veulent faire peau neuve avant de retourner au bureau. C'est plus écolo que les lingettes et plus efficace qu'une vaporisation de déo ! En pharmacie. CLAIRE BYACHE

TEST EXPRESS

Jusqu'au 30 juin, dans 50 boutiques (listées sur le site www.runningclub.fr), c'est l'opération Speed Testing New Balance. Le principe : tester gratuitement l'une des trois nouveautés running que vient de lancer la marque. Au choix, donc, on opte pour la paire de shoes qu'on préfère... Une fois qu'on l'a emportée, on a sept jours pour se faire un avis. Tout ça sans engagement. Foncez !